

配料表并非越短越好、冷冻果蔬可能更有营养……

你以为的健康“真理” 竟是饮食误区



图由 AI 生成

配料表越短越好吗？冷冻果蔬一定不如新鲜果蔬？沿海地区的人就不会缺碘？只有深海鱼才能补充DHA……这些看似“理所当然”的答案，背后藏着不少知识盲区和认知误区。近日，科信中心联合科普中国、微博健康发布“十个没想到”，围绕公众关心的饮食营养话题，带来多位食品营养和医学领域专家的权威解读。

■据《北京青年报》

没想到

配料表并不是越短越好

如今人们对食品标签越来越重视，买食品之前都会特别留意配料表上的内容，不少人都有一个固定思维：配料表越短，食物越干净、越健康。这其实也是一种饮食选购误区。事实上，大家一直纠结的“配料表长短”，并不是判断食品好坏的核心标准。针对这一大众普遍误区，国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石给出解答：

规定预包装食品标签上有配料表，是为了让消费者了解这个产品在生产过程中用了哪些原料，做到明明白白消费和便于消费者选购。配料表的长短取决于食品的种类和企业对产品的设计，与产品的安全性和营养没有必然联系。比如有些产品的配料中有复合调味料、固体饮料等，它们实际是多种成分混合而成，如果详细标注其中具体成分，配料表马上就变长了。还有，配料表中食品添加剂的“个数多”也不代表“用量多”。比如多个防腐剂同时使用，在达到相同防腐效果的情况下，总用量会更少。所以，建议大家不要盲目追求“配料表短”，更应关注食品的营养属性。

没想到

盐吃多了也容易骨质疏松

不少人只知道缺钙会诱发骨质疏松，却忽略了盐对骨骼的影响。针对高盐与骨骼健康的关系，中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强这样解读：

高盐饮食是骨质疏松的重要诱因。钠经肾脏排出时会带走钙，长期高盐饮食会加速骨量流失，增加骨质疏松风险。我国居民日均盐摄入量约9.3克，远超5克推荐量，且85%的人钙摄入不足，形成“双重打击”。降低钠摄入可减少骨质疏松发生概率。减盐首先要减少厨房里的食盐用量。烹饪时用限盐勺、起锅放盐，以天然香料提味；警惕酱油、咸菜等“隐形盐”，选购低钠食品。

没想到

冷冻果蔬可能更有营养

不少人挑选蔬果时默认“新鲜的一定更好”，觉得冷冻果蔬经过加工，营养会大打折扣。这也是大众容易陷入的营养误区。针对冷冻果蔬的营养问题，科信食品与健康信息交流中心主任钟凯这样解读：

冷冻果蔬的营养价值不亚于新鲜果蔬。一方面在采收环节，它可以选择成熟度更好的原料，采收后迅速加工锁住营养；另一方面在运输贮存环节，它的营养流失更少。此外，冷冻果蔬无需防腐剂就可以长时间储存，对于季节性较强的品种可以更好地满足全年供应，比如榴莲、荔枝等。随着社会发展、生活方式改变，冷冻果蔬会有越来越多的用武之地。

没想到

能补膳食纤维的不止蔬菜

很多人觉得要补充膳食纤维，只需多吃青菜、水果就够了。其实很多食物中也含有膳食纤维，增加

摄入食物的种类才能兼顾不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维。对此，科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋给出专业解答：

补充膳食纤维不仅要多吃果蔬，还要增加菌菇类、豆类和全谷物的摄入。日常饮食应注意多样化，只有这样才能兼顾不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维。其中可溶性膳食纤维大多发挥益生元作用，对肠道健康大有好处。此外，购买食品时也可以关注膳食纤维含量，可根据个人需求选择高膳食纤维的食品，比如高纤燕麦奶、高纤饼干等。

没想到

酸奶不酸是酸度调整了

很多人发现现在的酸奶口感越来越温和，没有那么酸了，误以为是添加剂变多、品质变差了。其实这是酸奶新国标带来的科学调整，也是多数人不清楚的饮食小知识。对此，中国农业大学副教授李璇做出详细解读：

酸奶没有以前酸了，一方面是因为新国标下调了酸度要求（从70°T降至60°T）。酸度要求降低后，工厂可通过控制发酵时长、温度、菌种配比，在乳酸大量生成前降温终止发酵，不用再发酵到很高酸度，也就不再需要为调和酸味而额外加很多糖，产品更符合消费者的健康需求。对于完全不额外加糖的酸奶，口感也更容易接受。新国标在蛋白质和乳酸菌等关键指标上保持不变，营养价值不打折。此外，即使加糖，酸奶依然是健康食品。目前建议我国居民增加牛奶、酸奶、奶酪等乳制品摄入。

没想到

沿海地区的人也容易缺碘

很多人觉得沿海居民常吃海鲜，自然不会缺碘，不用再吃加碘盐。这也是一个误区。针对沿海人群碘摄入问题，中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞这样解读：

除了极少数“高水碘地区”，无论沿海或内陆，我们摄入的碘大约60%-80%来自碘盐。海产品中只有海带、紫菜等藻类可以提供丰富的膳食碘，个别干制海产品（比如虾皮）碘含量相对较高，但吃的量很小，几乎可以忽略不计。因此即使在沿海生活，除非经常吃海带、紫菜等海藻，否则还是需要吃碘盐。沿海地区的孕妇缺碘现象较为普遍，尤其需要注意。

没想到

淡水鱼也可以补充DHA

很多人认为只有深海鱼才富含DHA，想补充DHA就一定要买价格通常更昂贵的深海鱼，淡水鱼直接被排除在外。这是很常见的营养误区。针对DHA的食物来源，中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽做出解读：

DHA是人体必需的多不饱和脂肪酸，对大脑和视网膜发育、心脑血管健康具有重要保护作用，但人体自身合成能力极为有限，主要依赖膳食摄入。在天然食物中，鱼类是DHA最优质的膳食来源——鱼类体内的DHA实则源自藻类的生物富集，因此无论海鱼还是淡水鱼，均可有效补充DHA。《中国居民膳食指

南（2022）》建议，每周应摄入水产品2-3次，总量达300-500克。以适量鱼类等水产品替代部分畜肉，有助于优化膳食脂肪酸结构，提升整体膳食质量。

没想到

鸡蛋营养与蛋壳蛋黄颜色无关

很多人挑鸡蛋习惯看蛋壳颜色、蛋黄深浅，还觉得散养土鸡蛋营养价值更高。其实这些都不是判断鸡蛋好坏的标准。针对鸡蛋选购的常见误区，中国农业大学教授范志红这样解读：

鸡蛋营养全面、烹调方便，是优质蛋白质的高性价比来源。但是蛋黄颜色、蛋壳颜色、蛋壳厚度、鸡蛋大小（同等重量下）、是否散养等因素，与鸡蛋的营养价值没有必然联系。如仅为了补充蛋白质和维生素，只需购买新鲜鸡蛋并及时冷藏即可。需要补充DHA、叶黄素等特殊成分者可按经济能力选择含有相应成分的鸡蛋，但应注意确认含量。除非特殊医嘱，健康人每天吃一个鸡蛋对健康有益无害。

没想到

复原乳也有好营养

很多人看到奶制品的配料表上标注了“复原乳”，就会本能地觉得这个产品的品质差，不如生鲜牛乳制作的产品。针对复原乳的常见误解，科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋这样解读：

“复原乳”简单理解就是“奶粉冲的牛奶”。在我国，以奶粉为配料生产调制乳或者酸奶时，需要明确标注“复原乳”。这主要是为了满足消费者的知情权，同时也便于监管部门对乳制品更好地进行分类管理。标签上的“复原乳”字样和产品的营养美味之间并没有必然联系，比如最近几年餐饮渠道很火的“奶皮子酸奶”，绝大多数是“复原乳”酸奶。婴儿奶粉的本质也是“复原乳”。因此大家购买乳制品要多看营养成分表，不用刻意回避“复原乳”。

没想到

花粉过敏吃食物也可能“中招”

如今，过敏性疾病已被世界卫生组织列为21世纪需重点防治的四大重要非传染病之一。很多花粉过敏的人，吃苹果、桃子、芹菜等食物时，也会出现口腔发痒、嘴唇发麻等不适，很多人以为是食物不新鲜或是单纯免疫力差，这在医学上称为“花粉-食物过敏综合征”（简称PFAS）。针对这种特殊过敏现象，北京协和医院变态（过敏）反应科主治医师崔乐带来专业解读：

很多花粉过敏的人，吃苹果、桃子、芹菜等食物时，也会有不适症状，原因是花粉和某些蔬菜水果中的过敏原结构相似，免疫系统会产生交叉识别，从而引发过敏反应。需要特别说明的是，过敏并不是“免疫力低”的表现，而是免疫系统对原本无害的物质（如花粉、食物蛋白）产生了过度反应，把它当成了“敌人”来攻击。明确自己的过敏食物后，尽量避开就好，但如果吃完出现皮疹、喘不上气、头晕等全身反应，应立即就医。